

Особенности психологической подготовки к соревнованиям в шотокан каратэ-до с использованием приемов ката

Остополец И.Ю., Пархоменко Г.А.

Донбасский государственный педагогический университет, г.Славянск

Спортивные поединки по каратэ в последнее время приобретают все большую популярность в обществе. Каратэ-до получило широкое признание и распространение как вид спорта с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая и методическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная технология, доступная для применения в этом виде спорта, до сих пор разработана недостаточно. Также остаются мало разработанными и вопросы психофизической и психологической подготовки спортсменов-каратистов.

Каратэ-до является не только одним из видов боевых искусств, требующих длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой ударов, тактикой ведения боя, формирования психологической устойчивости спортсменов, но и предполагает формирование у бойцов особой философской концепции и образа жизни. Именно такое понимание каратэ-до является важным элементом полноценного физического и психического развития спортсмена-бойца.

Каратэ-до способствует удовлетворению одной из самых важных человеческих потребностей – потребности жить без страха. Этот вид боевого искусства приносит человеку опыт самопознания, самосовершенствования и удовлетворения потребности гармонического развития личности. Занятия каратэ-до воспитывают чувство собственного достоинства, умения преодоления минуты слабости, помогают терпеливо добиваться цели, управлять собой с помощью волевых усилий, регулировать свои эмоции, концентрировать силу. Каратэ-до становится жизненным путем. Это отражено в названии – КАРАТЭ-ДО, где «ДО» – означает путь. Таким образом каратэ-до – это искусство побеждать, которое включает в себя гармонию тела и высокое мастерство владения боевыми техниками.

Общие вопросы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям нашли широкое отражение в исследованиях таких психологов спорта как Г. Д. Бабушкин, Б. А. Вяткин, О. Ю. Захаров, В. В. Клименко, А. Ц. Пуни и других. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, оптимально использовать физические качества

и технические навыки, а с другой – противостоять предсоревновательным и соревновательным факторам (высокая тревожность, неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение, тремор и т. д.).

В системе подготовки спортсменов-бойцов к соревнованию методы психологической подготовки занимают ключевое место, ведь поединок происходит на фоне сильного физиологического и психического напряжения. Угроза сильных ударов в поединке предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний бойцов. В каратэ-до побеждает человек, умеющий управлять своим психологическим состоянием, эмоционально уравновешенный и осторожный, сообразительный, наблюдательный, обладающий выдержкой и хладнокровием.

В практике единоборства овладение приемами психологической саморегуляции, преобладание морально-психологических качеств обеспечивают бойцу победу даже над противником, превосходящим его технически и физически [1].

Психологическая подготовленность каратиста определяется во-первых, степенью развития специфического восприятия: дистанции и времени удара, ориентировки в ситуации, скорости реакции, умением предвосхищать действия соперника (антиципация), тактическим мышлением, вниманием и, во-вторых, психологическим состоянием спортсмена. Основатель стиля каратэ-до Шотокан Гичин Фунакоши писал: «В каратэ не нападают первым, в каратэ бьют первым». Таким образом, контрудар должен опередить атаку, остановить агрессию, т.е. при осознании агрессии со стороны противника каратист должен нанести удар первым. Именно ощущение этого момента и есть результатом многолетней самоотверженной тренировки [2].

В экстремальных условиях соревнований психологическое напряжение связано не только с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку, но и к нему добавляется напряжение, диктуемое целью достижение определенного результата, чувством страха. С целью оптимизации психофизического состояния и подготовки спортсмена-бойца к соревнованиям в Шотокан каратэ-до мы предлагаем рассмотреть возможности использования средств Ката. Ката – это формальные комплексы в Шотокан каратэ, они несут в себе духовно-психологический аспект практики каратэ-до, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Цель исследования – изучить и показать влияние Ката на психологическую подготовленность спортсменов-бойцов. Исследование проводилось на тренировочной базе спортивного клуба «TETSU RYU» Шотокан каратэ-до Краматорской федерации каратэ в Донецкой области. В эксперименте принимали участие 26 спортсменов-бойцов в возрасте от 18 до 25 лет, занимающихся каратэ-до.

Методы исследования: психологический эксперимент, моделирование, психологическое тестирование, математико-статистическая обработка результатов исследования.

По результатам тестирования были определены показатели психологической подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Далее была разработана программа тренировочного процесса с использованием способов ката и проводилась ее апробация на протяжении 7 месяцев регулярных тренировок.

Следует отметить, что Ката – это большие возможности для самотренировки и самосовершенствования спортсменов-бойцов. Формы ката адаптированы к экстремальным ситуациям, чтобы сохранить жизнь в связи с внезапной опасностью. Однако, Ката это не просто набор догматических приемов, не «бой с тенью», как это представляют боксеры, а метод психофизической и тактико-технической подготовки.

Ката содержат от 20 до 70 техник, для исполнения которых, 15 или более раз, ритмично во времени, обычно потребуется достаточное количество сил и энергии. Каратист может выработать зависимость между долготой ката, выбранного для практики, и персонифицировать интенсивность наработки в исполнении ката с вариантами стилей исполнения. Ката сверхпрограммируют все тело человека, формируя его движения. Следуя ката, можно разучивать их для любого другого поворота во всех направлениях. Ката устанавливают технику и движения, которые никогда не «пришли» бы к нам никаким другим путем, и эта тренировка «нового», мобилизируя силы спортсмена, помогает в условиях сверхтяжелых тренировок.

Выполняя ката, спортсмен огромную работу, проходя через личные схватки, духовный и эмоциональный опыт. Следовательно, помимо боевых приемов, используемых в реальной схватке, ката представляют собой и форму тренинга тела, что может быть использовано в качестве метода психофизиологической тренировки.

Бой с воображаемым противником в ката – это личный поиск, и только в таком смысле ментальный тренинг в боевых искусствах представляет ценность. Исполнение ката усиливает работу над личным сознанием, утверждает в преодолении личных целей спортсмена. Это внутреннее состояние «ки», которое само стремиться быть исполненным мастером, так хорошо как он способен защитить себя самого, найдя инструмент для защиты в приемах в ката. Концентрировать «ки» необходимо ниже пупка, в месте, где энергия наиболее эффективно поможет телу расслабиться, а разуму сохраниться чистым, и таким образом, каждый прием, выполняемый рукой или ногой, наполняется жизненной силой.

Отработка движений позволяет создавать идеальную модель тренировки: сознание подчиняет себе тело, а тело – сознание. Все ката основаны на принципе чередования противоположных начал инь и ян, реализующимися через межмышечную координацию с дыхательными циклами и движениями, означающими фазы защиты и нападения. Практика ката позволяет отработать

до состояния спонтанности как психологические, так и энергетические нюансы техники, проявляющиеся в реальном бою.

В ходе нашего эксперимента были рассчитаны коэффициенты эмоциональной устойчивости, настойчивости, смелости, коэффициент психологической подготовленности спортсменов к поединку в экспериментальной группе, практикующих различные формы ката. Использовались приемы психической саморегуляции, такие как психорегулирующая тренировка, состоящая из двух вариантов: успокаивающего и мобилизующего, причем мобилизующие приемы выполнялись только после достижения общего успокоения.

Использовался метод визуализации двух видов. При внешней визуализации – боец видит себя как бы со стороны, как на экране телевизора, при внутренней – «помещает» себя в ситуацию борьбы и мысленно не только выполняет действия, но и старается «прочувствовать» их, как они протекают на самом деле.

Для измерения показателей использовалась ментальная тренировка ката, включающая распознавание и оценку окружающей ситуации, контроль психофизиологических и поведенческих реакций, приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

Таблица 1

Динамика значений показателей психологической подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ в процессе эксперимента

Показатели психологической подготовленности	Экспериментальная группа	
	НЭ	КЭ
Кэуб (%)	50,8	57,3
Кн (%)	51,2	58,4
Кс (%)	53,7	58,98
КПП (%)	52,2	57,5
ПсихП	3,66	4,63

Примечание: НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента; Кэуб – коэффициент эмоциональной устойчивости в бою; Кн – настойчивость; Кс – смелость; КПП – психологическая подготовленность; ПсихП – общая оценка психологической подготовленности.

В конце эксперимента психологическая и спортивная подготовленность спортсменов экспериментальной группы достоверно отличалась от начальных показателей. Таким образом, подготовленность, занимающихся каратэ-до с применением различных форм ката в период повышенных нагрузок, способствовали улучшению достижения уровня характеристик соревновательной деятельности экспериментальной группы.

На психологическую подготовленность спортсменов, занимающихся каратэ-до экспериментальной группы оказали воздействие следующие средства ката:

- дыхательная регуляция психоэмоционального состояния;
- тренировка процессов восприятия ощущений тела и управления психоэмоциональным состоянием;
- концентрация внимания;
- аутогенная и психомышечная тренировка;
- медитативное управление состоянием сознания перед боем;
- самовнушение – формирование уверенности в своих силах путем применения техники «бой с тенью»;
- самопрограммирование сознания на образ «идеального бойца»;
- трансформация базальных психocomплексов: «страх», «важность», «жалость к себе»;
- медитативная подготовка к поединку.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что ката служат надежным средством психической саморегуляции, мобилизации всех внешних и внутренних сил, наилучшим способом активной медитации, формируют состояние готовности тела и духа к борьбе, снимают предсоревновательное напряжение.

Литература:

1. Бабаян А. Личностные факторы эмоционально-волевой регуляции соревновательной деятельности каратистов / А. Бабаян, Мансур Имад Аль // IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації» – Київ, 2000. – С. 114.
2. Гичин Фунакоши Каратэ-до / Фунакоши Гичиню, Ньюмон – Ростов н/Д.: Феникс, 1999 – 160 с.

Информация об авторах:

Остополец Ирина Юрьевна –
канд.психол.наук, доцент

Донбасский государственный педагогический университет, г.Славянск

Пархоменко Гелена Ахтаровна –
студентка факультета физического воспитания, спортивный тренер по каратэ-до

Донбасский государственный педагогический университет, г.Славянск

Поступила в редакцию 15.01.2015 г.